

運動熱潮愈見普及，跑步亦成為愈來愈受歡迎的運動項目。不過想跑得健康，就不能隨便穿上鞋就上街狂奔，錯誤的姿勢甚至會適得其反招來傷患。iCare 物理治療及痛症中心物理治療師陳嘉渝（Oscar）就提醒，不適合的裝備及錯誤的跑姿容易造成累積性損傷，若變成「跑者膝」不但會引起疼痛及無力，長遠甚至有機會影響膝蓋的穩定性與功能。

圖、文：郭思華

鳴謝：iCare 物理治療及痛症中心

俗稱跑者膝（Runner's Knee）的髌股關節疼痛綜合症，是泛指膝關節因長期或重複受壓而出現的綜合性損傷，並非單一病症，因此類症狀常見於跑步、登山健行、騎單車等膝蓋需要大量屈伸及受壓的活動而得名，常見的症狀是膝蓋前方或外側疼痛，或者出現腫脹或僵硬感，更甚者會出現局部肌肉無力或「發軟蹄」等情況。

Oscar 指跑者膝是累積性損傷，原因除了錯估身體狀況，亦與跑姿有關：「跑者有時候雄心壯志，想要達到目標但身體肌肉還未有能力配合，每跑一步都在累積負擔，甚至無視膝蓋已出現肌肉變硬、刺痛等警號，當累積到一定程度就會出現傷患。有時跑者的跑姿不當，重心太前令整個人向前傾，對腰背、頸部造成很大負擔，膝蓋亦承受更大壓力，跑完後若出現頸痛、腰痛、膝痛，這樣就必須先糾正跑姿，再進行其他調整。」

他又提醒道：「跑者膝並不是特定運動引起的傷患，若突然改變運動習慣，例如平常習慣跑步的人突然去登山，身體的肌肉未能在短時間內適應並負擔改變過的運動量，亦容易造成受傷。」要避免出現跑者膝，Oscar 強調要適時休息：「跑步最理想是『跑一休二』，中間的時間可以做心肺、器械練習，或是強化腰背肌肉，慢慢增強肌肉的承受力，就能避免傷患出現。」

■ Oscar 指跑者膝是跑手常見傷患。

避免傷膝 跑姿要執



■ 若跑姿不當，頸椎亦會承受壓力。
■ 髌脛束是容易出現肌肉緊繃的位置。

iCare 物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道96號美敦大廈10樓A室

電話：21561909

email：

icarephysiotherapy@gmail.com

網站：

<https://www.icaremedihk.com/>

跑鞋跑道要慎選 硬地關節增負擔

跑步是隨性中充滿學問的運動，需要留意的除了身體狀態與跑姿，如何選擇跑鞋以及路面材質亦同樣重要。Oscar 指不同的路面材質與跑鞋種類都對腳部有不同影響，甚至加重傷患累積的程度。

「落街跑步」看似簡單，但原來腳下路面的材質不同，對雙腳的影響有很大分別，Oscar 解釋道：「如果在草地、泥地、運動場跑道，甚至很硬的沙地等路面跑步，相對較軟或有彈性，每

一步踏下去都能為膝蓋卸力，但在馬路的瀝青或磚地路面是很硬的，對於關節、大腿後肌及髌脛束的負擔會高很多，需要注意。」

他又提醒穿上不適合的鞋跑步，亦容易引致受傷：「鞋底太硬或太軟都對腳部有影響，太硬令關節受壓，太軟可能減低穩定性；若穿上籃球、排球鞋跑步，對橫向的保護力變強但較難發力，每次提腿膝蓋都很容易疲累，因此選擇適合的跑鞋亦相當重要。」



■ 運動場跑道具有彈性，跑步時可減輕膝蓋承受的壓力。



■ 跑手除了保持正確跑姿，比賽或練習時亦可用運動貼布或護膝加強對膝蓋的保護。

腿部伸展運動

膕繩肌伸展

大腿後肌（膕繩肌）是腿部發力非常重要的肌群，每次運動後都應伸展放鬆。首先可坐於椅子的二分之一處或高度適中的平面，將單腳向前伸直，腳跟着地並將腳尖朝上，保持腰部挺直向前微傾，直至感覺後大腿有拉伸感，保持呼吸並維持動作15-30秒，然後換邊重複。



後交叉弓步伸展

後交叉弓步是針對臀中肌及臀小肌提供刺激，亦可以作出變化以伸展髌脛束。首先身體站直，手可以貼牆或尋找扶手支撐，雙腳與肩同寬，將其中一邊腳往後跨並以腳掌邊緣着地，同時重心放於前腳往下微蹲，直至後腳大腿側髌脛束位置有拉扯感，保持10-15秒後站起並換邊，重複8-10次。



坐姿抱膝伸展

此動作能在辦公椅或平地上進行，主要用



以放鬆下背、舒緩臀部肌肉與減輕腰椎壓力。首先坐於椅子並雙腳踩地，將一腳的腳踝跨放於另一腳的膝蓋上，雙手抱膝往胸部方向拉近，直至臀部或後腰有拉扯感，同時頭部亦可側向抬高的腳，增加拉扯感，維持約30秒後換邊。